

**«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ. НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
ПРИВЛЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ**

Турсуналиев Илхомжон Ахмедович,

*и. о., доцента, Центр научно-методического обеспечения переподготовки
и повышения квалификации специалистов по физической культуре и спорту при
Узбекском государственном институте физической культуры,
г. Ташкент, Узбекистан*

Аннотация. Рассмотрена проблема поиска новых путей привлечения к регулярным занятиям легкой атлетикой детей, введения легкой атлетики в учебные программы общеобразовательных школ во всем мире. Описаны основные принципы и содержание программы ИААФ «Детская легкая атлетика».

Ключевые слова: легкая атлетика, программа «Детская легкая атлетика», принципы программы, командные соревнования, система зачета.

Abstract. This paper considers the problem of attracting youth to track and field, introduction of athletic events into basic education worldwide. Main principles and content of IAAF program «Athletics for young' are described.

Key words: track and field athletics, the program "Children's athletics", program principles, team competitions, the system of offset.

Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях способствует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Это один из основных базовых и наиболее массовых видов спорта. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. Приобретенные в ней навыки могут быть реализованы в любом другом виде спорта.

В последние годы в ИААФ, испытывая серьезную конкуренцию со стороны других видов спорта, серьезно задумались над тем, как сделать легкую атлетику еще более массовой, популярной и привлекательной для спонсоров, сохранив ее в качестве индивидуального вида спорта номер один.

В августе 2003 года в Париже состоялся 44 Конгресс Международной Ассоциации легкоатлетических федераций (ИААФ). Одним из основных

решений Конгресса было принятие «Всемирного легкоатлетического плана» на ближайшие десятилетия. В числе главных задач данного плана - поиск новых путей привлечения к регулярным занятиям легкой атлетикой детей, введение легкой атлетики в учебные программы общеобразовательных школ во всем мире (R. Dick, 2002; S.T. Riewald, 2002; D.M. Malina, 2002; J.G. Grosscordon, 2003; L. Sanderson, 2003).

Вполне естественно, что встал вопрос о популяризации легкой атлетики в первую очередь среди детей и подростков. С 1999 года стали проводиться чемпионаты мира среди юношей и девушек не старше 17 лет, что способствовало более раннему привлечению к занятиям легкой атлетикой подрастающего поколения во всем мире.

Следующим шагом стало создание программы «Детская легкая атлетика». Эта программа, разработанная ведущими специалистами, представляет собой принципиально новую концепцию. Приводим ее краткое изложение.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ — это всемирная программа развития спорта, направленная на то, чтобы привнести азарт в легкую атлетику. Программа предлагает новые упражнения, разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой.

Как известно, дети всегда проявляли интерес к соревнованиям друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов предоставляет великолепную возможность для таких отношений со сверстниками. Однако до настоящего времени детские соревнования по легкой атлетике были миниатюрной версией взрослой программы. Это приводило к ненужной и даже вредной для детей ранней специализации в конкретном виде легкой атлетики. При этом очень важен этический аспект - выигрывает один, а все остальные проигрывают. Поэтому был сделан вывод, что легкая атлетика для детей должна быть командным видом спорта. При этом требования к физической подготовленности детей не должны быть очень высокими, чтобы дать каждому ребенку возможность быть полноправным членом команды. Все соревновательные дисциплины должны быть легкими для усвоения, быстрыми для выполнения и обладать высокой двигательной эффективностью во всех группах видов легкой атлетики - беге, прыжках и метаниях.

Основные цели программы «Детская легкая атлетика», по мнению авторов, разделяются на две группы - организационные и содержательные.

Организационные цели предусматривают:

- одновременное привлечение как можно большего числа детей к участию в соревнованиях;
- максимальное расширение диапазона двигательных упражнений;
- возможность «показать себя» всем членам команды;
- учет требований к физической подготовленности различных возрастных групп;
- приключенческий характер соревнований;
- простую и наглядную структуру зачета;

- привлечение небольшого числа судей и вспомогательного персонала;
- в состав команды должны входить и мальчики, и девочки.

К содержательным целям относятся:

- достижение физической активности с использованием широкого круга соревновательных упражнений;
- поддержка хорошего состояния здоровья;
- повышение социальной активности (создание команды, каждый из участников которой играет важную роль). По принципу эстафеты должны быть построены соревнования не только в беговых видах, но и в прыжках и метаниях.

Авторы программы разделили юных спортсменов на три возрастные группы: 8-9, 10-11 и 12-13 лет. В зависимости от возраста составлено от 8 до 10 соревновательных программ, которые разбиты на три группы - беговые виды, прыжки и метания. Команда должна включать в себя 10 человек - по 5 мальчиков и девочек. Все команды должны выступить во всех предлагаемых комплексах, переходя от «станции» к «станции» согласно жеребьевке. Перед началом соревнований рекомендуется провести общую разминку, которой должен руководить один человек.

Для проведения соревнований разработан и выпущен специальный инвентарь, который соответствует следующим требованиям: он несложен в изготовлении, но имеет очень привлекательный внешний вид; делает занятия максимально безопасными (например, снаряды для метаний сделаны из мягкого материала); инвентарь должен быстро разбираться и собираться, легко транспортироваться (стандартный комплект, включающий более 300 предметов, размещается в трех больших сумках и весит менее 100 кг).

Система зачета очень проста и наглядна - на табло фиксируются результаты каждой команды после прохождения соответствующей «станции». Для проведения соревнований необходимо всего 6-8 человек вспомогательного персонала.

Особое внимание обращается на церемонию награждения. Она является обязательной частью соревнований, и награды должны получить абсолютно все участники соревнований.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ предлагает стимул, новые упражнения в разных видах и разнообразные двигательные задачи, которые должны решаться командой. При правильной организации большие группы детей смогут принять участие в занятиях одновременно и за какой-то измеримый период времени.

Основные элементы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» ИААФ (спринт, бег на выносливость, прыжки, метания) должны выполняться в атмосфере игры. Требования легкие и дают возможность соревноваться каждому ребенку, причем практически в любом месте.

Поддержка хорошего состояния здоровья - одна из основных задач всех организаций, занимающихся спортом. Она заключается в том, чтобы поощрять желание детей играть, сохраняя здоровье. Хорошее физическое

здоровье достигается за счет активного образа жизни, который, в свою очередь, основан на желании населения заниматься различными видами спорта на протяжении всей жизни. Нет ни одного вида спорта, более подходящего для создания основы здоровой физической активности, чем легкая атлетика. «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» уникально соответствует тому, чтобы выполнить это требование, предложив для этого разнообразные, соответствующие возрасту и уровню подготовленности задачи.

Немаловажна социальная активность и создание команды. В этой программе каждый член команды играет важную роль. Всесторонняя пропаганда легкой атлетики как командного вида спорта стимулирует детей для совместной работы и для понимания важности сотрудничества. Если легкая атлетика подается с точки зрения значимости принципа Фэйр Плэй, то воспитательные ценности, ассоциируемые с «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ», только усиливаются.

По сравнению со стандартными детскими легкоатлетическими соревнованиями, проводившимися в прошлом, в которых основное предпочтение отдавалось рано развившимся детям (акселератам), командная ориентация «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» и стратегия определения зачета делают соревнование непредсказуемым и поэтому интересным до конца.

«Работа» команды - это основной принцип «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» ИААФ. Все беговые виды проводятся в виде эстафет или командных соревнований. Точно так же результат во всех технических видах (прыжках и метаниях) определяется как общее достижение всей команды.

Все юные спортсмены должны обязательно участвовать в «работе» команды, и даже менее талантливые дети получают возможность проявить себя. Уникальный вклад одного ребенка в результат всей команды еще более усиливает концепцию ценности участия каждого. В соответствии с требованием разносторонности все члены команды должны участвовать в нескольких дисциплинах в каждой группе видов (спринт, прыжки и метания) и в беговых видах на выносливость. Эта стратегия помогает предотвратить раннюю специализацию и поддерживает разнообразные подходы к развитию легкой атлетики.

«ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» ИААФ проводится по трем возрастным группам: группа I: дети в возрасте 8 и 9 лет; группа II: дети в возрасте 10 и 11 лет; группа III: дети в возрасте 12 и 13 лет.

В программе «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» формируются смешанные команды (как правило, по 5 мальчиков и 5 девочек). Ко всем трем возрастным группам применяются одни и те же правила: все соревнования проводятся как командные; все дети должны участвовать в соревновании несколько раз в каждой группе видов; место проведения соревнований делится в соответствии с установленной схемой, чтобы во всех трех зонах одновременно проводились разные виды, входящие в одну группу: спринт, прыжки и метания. Бег на выносливость проводится в конце соревнования.

Один человек от команды должен быть запасным на случай, если кто-то из постоянного состава команды получит травму.

Требования для проведения соревнований по программе «ДЕТСКАЯ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА» очень просты. Ровная местность (например, газон, гаревый корт или спортивная площадка) размером 60 x 30 м - это все, что необходимо.

Соревнования проводятся в течение разумного периода времени. Соревнования по полной программе (что означает, как правило, 9 команд по 10 человек в каждой) могут быть проведены приблизительно за 2-2,5 часа, включая церемонию награждения.

Система зачета. Один из основных принципов программы - для проведения соревнований не должно требоваться ни большого количества судей, ни значительных технических знаний. Весь процесс упрощается за счет того, что в каждом виде фиксируются только командные результаты. В беговых видах время фиксируется в том случае, если количество участвующих команд превышает количество дорожек (иначе проводится только зачет по местам). В прыжковых видах и метаниях общая сумма отдельных результатов каждого члена команды регистрируется как командный результат.

Зачет и регистрация результатов должны быть легкими для понимания, простыми для подсчета и объявляться по возможности сразу же после окончания вида.

Сложная система зачета, при которой результаты переводятся в очки (как это делается в десятиборье), в данном случае не подходит.

Система зачета в «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ» настолько легкая, что результаты могут быть зафиксированы практически немедленно после завершения каждого вида программы соревнования. Другой положительный момент такой системы зачета - окончательные результаты команды не зависят от лучшего выступления какого-то одного участника.

В целом эта система зачета основана на следующих принципах:

- Независимо от результатов, показанных отдельными участниками (или от лучших результатов) в каждом виде, результаты сравниваются за счет определения командных мест только в соответствии с общим результатом. Место команды определяется по результатам отдельных членов команды, полученным по данным хронометража в некоторых видах или измерения дистанции и (или) определения количества очков в других видах.

- Общая сумма лучших личных результатов всех членов команды является лучшим командным результатом в прыжковых видах и метаниях и засчитывается в общий результат.

- Максимальный зачет зависит от количества команд, участвующих в возрастной группе. Например, при участии 12 команд лучшая из них получает 12 очков, вторая команда получает 11 очков, третья - 10 очков и так далее до тех пор, пока последняя команда не получит одно очко.

- Сразу же после завершения отдельного вида общий результат передается и показывается на табло.

- Если у двух или нескольких команд равный результат, все команды получают максимальное количество очков, соответствующее их месту. Приведенные далее результаты не принимаются во внимание в зависимости от количества команд, имеющих равный результат. Например, если участвует 10 команд, а 3 команды имеют абсолютно одинаковый результат, претендуя на 3 место, все три команды получают 8 очков. Очки за 4 и 5 место (7 и 6 очков, соответственно) учитываются. Следующая команда получает 6 место и 5 очков, и так далее.

- Победителем соревнования является команда, набравшая наибольшее количество очков по итогам всех видов.

Форма команд: основываясь на практическом опыте, рекомендуется, чтобы команды имели разноцветные тренировочные футболки - «номера». Это гарантирует единую форму у всех членов команды.

Оформление места проведения соревнований: площадь, используемая для программы «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», четко делится на четыре сектора: спринт, выносливость, прыжки и метания. Инвентарь (скамейки, растяжки и щиты) располагается таким образом, чтобы еще больше разграничить каждый сектор. Четкое разделение секторов понравится и участникам, и зрителям.

Это не только подчеркивает смысл того, что участник начинает выполнение нового вида или упражнения, но также служит предупреждением всем входящим в сектор, что нужно идти осторожно. Таким образом соблюдаются меры предосторожности при оформлении места проведения соревнования. Как и на обычных соревнованиях по легкой атлетике, для соревнований, входящих в программу «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», требуются помощники, ассистенты, судьи, которые должны обеспечивать проведение соревнования в соответствии с определенными правилами и процедурами.

Этот принцип относится к программе «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ», хотя она состоит из видов, которые практически во всех случаях значительно отличаются от стандартной взрослой программы соревнований.

Программа «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ» требует помощников и судей особого типа. Для выполнения этой роли нужны молодые люди, энтузиасты, способные развлекать, так как здесь важен человеческий фактор, а не только способность пользоваться хронометром или считывать результаты, измеренные рулеткой.

Молодые люди, которых нужно найти для выполнения роли помощников, должны иметь способности пробудить энтузиазм для участия в соревновании, дать детям положительный настрой, предложить их вниманию умелую демонстрацию упражнений и способствовать командному духу, который является одной из основных идей «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ».

В число организаторов и судей входят:

- организатор соревнований; он имеет всю информацию и на

протяжении всего соревнования является основным лицом, от которого исходят указания и который решает проблемы;

- оператор табло, который выполняет обязанности главного секретаря, контролирует формы, готовит текст объявлений, инструктирует помощников;
- стартер и четыре хронометриста в зоне для беговых видов; они также могут быть использованы для монтажа и демонтажа инвентаря и оборудования;
- один или два дополнительных помощника для контроля за порядком проведения соревнования и мерами безопасности.

Таким образом, предлагаемая программа «Детская легкая атлетика» ИААФ может стать составной частью новой школьной учебной программы нового поколения. Она доступна, понятна и интересна детям, где на уроках физкультуры, спортивных секциях ДЮСШ они с удовольствием играют в легкую атлетику и одновременно очень многому учатся.

Предлагаемый образовательный проект знакомит с передовым опытом массового привлечения детей к занятиям легкой атлетикой, где в эмоциональной и увлекательной форме они учатся основам спортивной «грамоты». Несомненным достоинством данной программы является факт, что для ее реализации не требуется никаких особых условий. Соревнования по программе «Детская легкая атлетика» ИААФ можно проводить не только на стадионе или в легкоатлетическом манеже, но на любой школьной площадке или спортивном зале.

ЛИТЕРАТУРА

1. Зеличенко, В.Б. Подготовка юных легкоатлетов: учебное пособие для тренеров по легкой атлетике / В. Б. Зеличенко – М.: Терра Спорт, 2000. – 56 с.: илл.
2. Матвеев, Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев – К.: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
3. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под ред. М.Я.Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 280 с.
4. Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике «Бегай! Прыгай! Метай!»
URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>.
5. Официальное руководство ИААФ «Введение в теорию тренировки»
URL: <http://www.iaafrdc.ru/index.php/ru/materials/obrazovanie>.
6. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Учеб. для студентов вузов физич. воспит. и спорта / В.Н. Платонов – Киев: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
7. Попов, В.Б. 555 Специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия Пресс, Терра Спорт, 2002. – 208 с.

THE LITERATURE

1. Zelichenok, V.B. Training of young athletes: a textbook for trainers in athletics / VB Zelichenok - M.: Terra Sport, 2000. - 56 p.: ill.

2. Matveev, L.P. Fundamentals of the general theory of sports and the system of training athletes / L.P. Matveyev-K.: Olympic literature, 1999. - 318 p.
3. Nabatnikova, M.Ya. Fundamentals of the management of training of young athletes / Ed. M.Ya. Nabatnikova. - Moscow: Physical training and sports, 1982. - 280 p.
4. Official guidance of the IAAF on training track and field athletics "Run! Jump! Metay! "
URL: <http://www.iaaf-rdc.ru/index.php/en/materials/obrazovanie>.
5. IAAF Official Guide "Introduction to Training Theory" URL: <http://www.iaafrdc.ru/index.php/en/materials/obrazovanie>.
6. Platonov, V.N. General theory of training athletes in the Olympic sport: Proc. for university students phys. upraises. and Sports / V.N. Platonov - Kiev: Olympic literature, 1997. - 584 p.
7. Popov, V.B. 555 Special exercises in training athletes / V.B. Popov. - Moscow: Olympia Press, Terra Sport, 2002. - 208 p.

УДК 796

ПЬЕР ДЕ КУБЕРТЕН ОСНОВАТЕЛЬ СОВРЕМЕННОГО ОЛИМПИЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Муллабаева Маихура Самижоновна, преподаватель кафедры спортивных дисциплин, Наманганский государственный университет

*Ниёзматов Эльбек Рустамалиевич, преподаватель кафедры
физическая культура и спорт*

*Наманганский инженерно-строительный институт
г. Наманган, Узбекистан*

Аннотация. Знание истории Олимпийского движения, олимпийских ценностей, традиций, талисманов – очень важны. А знание достижений своего народа на Олимпийских играх, служат отличным примером для реализации целей не только в спорте, но и в жизни. Через них формируется нравственный мир человека.

Ключевые слова: история, олимпийское движение, основатель.

Annotation. Knowledge of the history of the Olympic movement, Olympic values, traditions, talismans - are very important. A knowledge of the achievements of their people at the Olympic Games, serve as an excellent example for the implementation of goals, not only in sports, but in life. Through them, the moral world of man is formed.

Key words: history, Olympic movement, founder.

Проблема сохранения здоровья – одна из более актуальных проблем нашего времени. И с каждым годом спорт, здоровый образ жизни играет все более важную роль в развитии, взрослении и социализации детей и подростков. С раннего детства необходимо воспитывать в детях желание заниматься спортом. И с раннего детства необходимо рассказывать детям об